Caminhada Bem Viver com O Próximo

Dedico este livro a minha querida família: meu esposo Roberto, meus filhos Marcelo e Ana Paula, meu genro Mário e aos meus netos Mariana, Victória, Bruno e Heitor.

Sumário:

1 – Introdução
2 _ Auto aceitação
3 – Gerente de seu tempo
4 – Autoconhecimento
5 – Virtudes, Atitudes Importantes para Uma Vida Plena:
- 5.1 – O Amor
- 5.2 – O Diálogo
- 5.3 – O Ato de Ouvir
- 5.4 – A Empatia
- 5.5 – A Humildade
- 5.6 – A Gratidão
- 5.7 – O Perdão

6 – Relacionamento Interpessoal
7 – Mudança
8 – Projeto de Vida
9 – Organização – Planejamento
10 – Coerência na Relação Discurso e Prática do Cotidiano da Vida – Serviço e Doação
11- A Caminhada da Vida
12- Agradecimento
13 - Bibliografia

1- Introdução:

Todo ser humano pensa em ter uma vida plena, de boa qualidade.

A vida é uma caminhada de atividades diversas que conduzimos do nascimento à morte; logo, merecemos buscar realizações que nos agradem.

Na Bíblia, encontramos que, para atingirmos a vida eterna, devemos amar a Deus e ao próximo como a nós mesmos (Lc 10, 25-27).

O primeiro passo do homem para uma plenitude de vida é a auto aceitação, o reconhecimento de si próprio para amar-se. Se não houver esta conquista, como nos abriremos para o mundo, como viveremos plenamente?

Segundo Louise Hay em “Ame-se e Cure a sua Vida”: “Amar a si mesmo significa jamais se criticar por coisa alguma. A crítica aprisiona o indivíduo dentro do padrão que ele tenta modificar”.

O poder do silêncio substitui a crítica pelo elogio, o reconhecimento.

A vida não é fechada em si mesma. Interagimos uns com os outros, servimos

uns aos outros, somos um ou vários arquipélagos, e não uma ilha isolada.

Infelizmente, às vezes, precisamos passar por situações difíceis para pensar em uma qualidade de vida.

Todo indivíduo na caminhada de sua vida passa por momentos alegres e tristes, grandes emoções, amargas experiências, risos e lágrimas. O importante é persistir, buscar o equilíbrio nas diferentes fases da vida, tomar decisões e planejar a sua vida.

Cada pessoa é o autor da sua história e responsável por ela. Sua história será satisfatória conforme se conduza na caminhada da vida.

Muito importante é aceitar e respeitar o agora, pois isto favorece a libertar-se da dor, do sofrimento e da mente. O agora é centro principal da vida. O que passou é passado e o futuro só acontecerá após o agora.

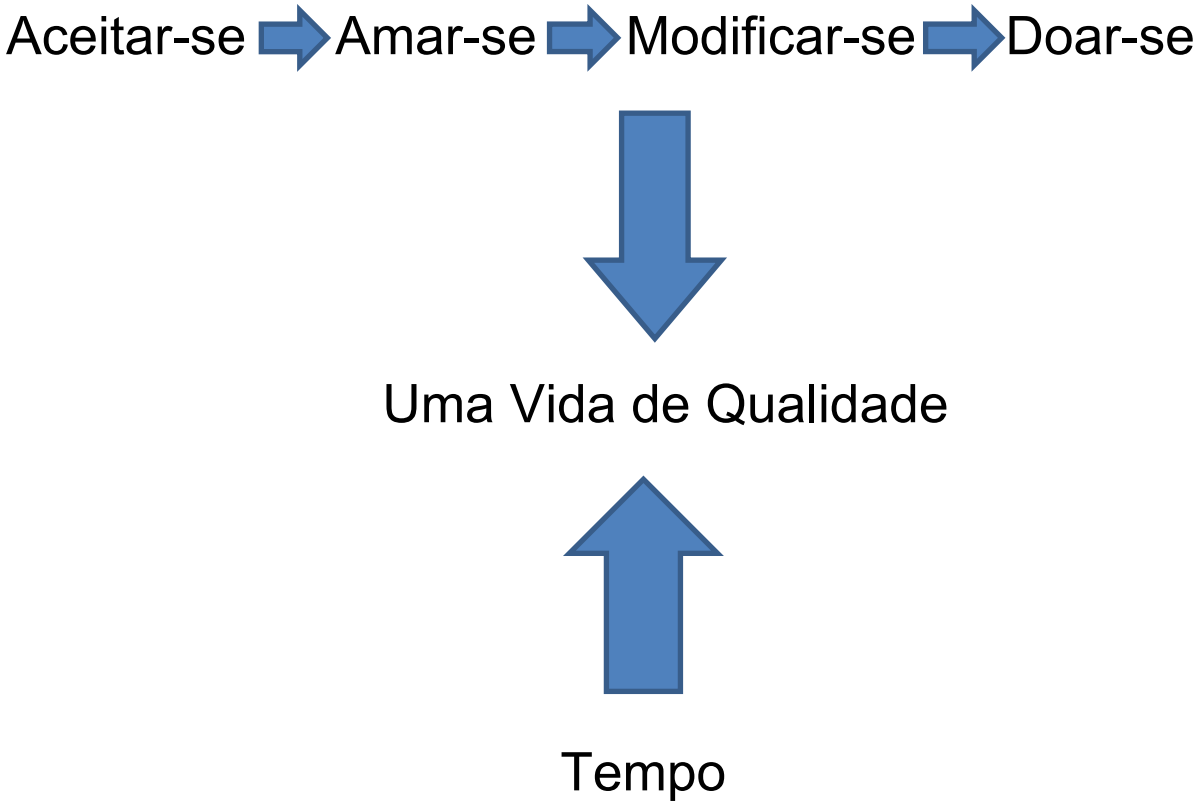
O agora bem vivido, de entrega total, poderá favorecer um futuro eficaz. No entanto, deve-se pensar em vivê-lo com dedicação, na realidade do momento, para que tudo aconteça com sucesso e sem

expectativas futuras, para não atrapalhar a concentração no hoje.

2 - Autoaceitação

Autoaceitação não é vaidade. Vaidade é achar-se melhor do que os outros.

Na autoaceitação, o indivíduo se perdoa, livra-se de culpas, de mágoas.



O ser que se aceita, ele se ama, está pronto a modificar-se, para viver melhor, e também, a doar-se ao próximo. Este indivíduo busca uma vida plena, de qualidade, de acordo com o tempo de que dispõe, agindo com motivação, persistência e organização.

Quem se ama tem condições de amar Deus, o próximo e tudo ao seu redor, criação Deus.

O ser abastecido deste amor pleno é uma pessoa livre, pronto a doar-se a si próprio, ao seu semelhante e caminhar ao encontro da Felicidade.

A capacidade de se doar reforça a autoestima, e sem nenhum interesse financeiro.

Com esta performance, ninguém se sentirá “coitadinho” em momento algum, experimentará uma atitude oposta: alegria em se doar. O trabalho voluntário é muito gratificante e enriquece a autoestima.

Uma característica no indivíduo que se aceita é possuir “ a capacidade de se manter em sua essência, preservar sua autonomia e sua integridade, suportar tensões e pressões. É ser resiliente. Pessoas dotadas de amor-próprio suportam tentativas de influências externas sobre si mesma. Elas tomam decisões, mesmo correndo riscos.

Uma vida acesa fará iluminar inúmeras outras e sem custo. Cada ser pode e deve acender sua própria chama. O ex-bispo do Rio de Janeiro Hélder Câmara dizia: “Ninguém é tão rico que não tem nada a receber e tão pobre que não tem nada a dar”.

Todo ser tem algo a dar a quem precise. Pobre não é aquele que não tem, mas, que pede. Rico não é o que tem, mas aquele que dá.

O Cristo, maior dos terapeutas, receitou: “Tudo aquilo, portanto, que quereis que os

homens vos façam, fazei-o e vós a eles... (Mt7, 12) ”.

Se quiser que o compreendam, compreenda. Se desejar ser amado, ame.

3 - Gerente de seu Tempo

Ressalto dois pontos importantes para que um indivíduo possa gerenciar seu Projeto de Vida:

1º - a visão holística do homem;

2º - a organização do tempo para atender a este ser holístico.

O homem é um ser holístico (holos, em grego= todo). O homem engloba num todo um ser físico, espiritual, social, psíquico, cognitivo. Ele precisa encontrar tempo para se desenvolver nestes diferentes aspectos que se completam, interagem na sua formação plena.

O homem não pode ser só espiritual, esquecendo-se de se aprofundar cognitivamente, para conseguir meios de sobrevida. Como também não pode ser só profissional, esquecendo que, para sua própria eficácia neste setor, precisa do alimento espiritual, social...

Logo, o homem deve se organizar e criar seu tempo, traçar metas nas diferentes dimensões de sua vida e haverá tempo, conforme suas prioridades, para atender a todos seus objetivos.

Louise Hay, em seu livro Meditação para curar sua Vida _ Tenho todo o tempo do mundo, cita: “que o tempo é exatamente o que se faz dele. ”

O tempo parece que se acelera e não é suficiente quando se mantem uma atitude afobada. Acredita-se que há tempo para realizar as coisas que se propõe, consegue-se fazê-las, e com tranquilidade.

O tempo se relaciona com planejamento. Uma vida organizada exige planejamento, sem o qual é quase impossível atingir grandes metas.

Cada pessoa cria o seu tempo, conforme suas atividades e prioridades, lembrando que o homem é um ser holístico. Eu, por exemplo, mesmo aposentada, continuo planejando minhas atividades com metas, em cada diferente área da minha vida.

No nosso cotidiano ocorrem por vezes, momentos difíceis. Nesta ocasião também, deverá ter organização do tempo, pois, poderá ajudar para obter soluções e/ou dar mais tranquilidade.

Com organização, haverá até tempo para o ocioso. A ociosidade é um tempo para si próprio. Na vida, precisamos forçar um tempo para o ócio, tempo este que poderá ser para refletir, modificar, analisar e surgir ideias novas. O autor Domenico de Masi, em seu livro o Ócio Criativo, diz: “a sociedade pós-industrial privilegia a produção de ideias. Exige o ócio criativo – seres

humanos precisam de tempo para refletir, idear, são dotados de sabedoria. ”.

Os lucros representam muito para o homem na produtividade, na relação social e no trabalho. O indivíduo no cumprimento de tantos compromissos minimizará seu estresse utilizando-se do ócio criativo.

4- Autoconhecimento:

Uma pessoa que vive plenamente sente-se realizada, feliz no cotidiano de suas atividades.

O homem como um ser holístico, para uma vida plena, experimenta o seu autoconhecimento: Quem sou eu? Para que estou neste mundo? Qual minha missão? Quais minhas metas na família, no trabalho, no campo espiritual, nas minhas amizades?

O segredo da existência não está somente em viver, mas, em saber porque se vive.

O autoconhecimento nos leva a traçar caminhos, conforme os dons, as virtudes, os desejos, as limitações, as condições de que dispusemos. Cada ser é único, diferente do outro, a vida é única para cada indivíduo. Cada um é o ator principal da peça de sua vida, que poderá apresentar falhas, inseguranças, não as melhores atitudes; porém, com a prática do autoconhecimento, descobrirá novos caminhos e abandonará as atitudes negativas.

O ser que vive a experiência do autoconhecimento terá a facilidade de traçar novos rumos, diante do reconhecimento das falhas, das fraquezas, dos erros. Ao trabalhar seu autoconhecimento, olhando dentro de si, o ser também se ama, se valoriza, se aceita, se perdoa.

Augusto Cury, no livro Seja líder de si mesmo – O maior desafio do ser humano, afirma estas ideias na frase: “O maior líder é aquele que reconhece sua pequenez, extrai força da sua humildade e experiência da sua fragilidade.”

Nós somos o que construímos para nós. Cada um é responsável pela sua criação. Não podemos encontrar-nos em outro ser, viver para os outros ou usá-los em nossos atos de vida.

O homem, no seu autoconhecimento, sendo ele um todo complexo, precisa considerar os diferentes aspectos que o tornam um ser holístico e que os leva a atuar em diferentes áreas: família, trabalho, amizades, ...

A fim de sentir-se equilibrado, feliz, o homem deve priorizar suas atividades de acordo com a importância de cada uma para que tenha uma vida plena, sem tropeços. Alguns aspectos são importantes nesta organização:

- Trabalho é para realização pessoal, doação apesar de remunerado e questão de sobrevivência.
  A dedicação ao trabalho deve ser feita no horário determinado para ele.
- Família é o suporte da realização do homem. Família, amigos, momento de lazer, momentos pessoais com saúde física, esporte ou outros e,

principalmente, o crescimento interior, cuidando da sua saúde espiritual, são pontos que fazem parte da vida do indivíduo.

5- Virtudes, Atitudes importantes para uma vida plena.

Num determinado momento de minha vida adulta, senti necessidade de trabalhar virtudes que me conduziriam a uma vida mais coerente naquilo que pregava, acreditava, enfim, na relação discurso e ação. Durante vários anos, me dediquei, no cotidiano de minhas atividades, a viver a experiência de cada virtude como a humildade, o ato de ouvir o outro, a empatia, a gratidão.

O ser que tem a consciência que é importante destacar habilidades que o levem a uma vida plena, as incorporará em seu ser, harmoniosamente.

Vejamos algumas destas virtudes que colaborarão para uma vida plena:

5.1- O Amor

Se não houver respeito, não acontecerá amor verdadeiro a alguém. A vaidade, o egoísmo e a arrogância são nocivos ao amor.

Para amar é importante não olhar só com visão crítica, dizer sim ao positivismo x ao negativismo, elogiar, ser paciente, amável, rir.

A vida, às vezes, apresenta obstáculos, dores, sofrimentos, que com amor

aprendemos a vencê-los. Muitas vezes, nestes momentos difíceis é que crescemos, percebendo valores que não enxergávamos e tornando o caminho da vida mais fácil, menos tortuoso.

O ser humano que se ama estará pronto a amar seu semelhante, como também gostará, não é vaidade, de sentir-se amado pelo outro.

5.2 - O Diálogo

Jesus tinha o prazer de dialogar com as pessoas, de ouvi-las para manter a comunicação entre elas. Podemos citar a passagem da sua despedida, chegando a sua hora de partir deste mundo, em João 13, 32-38, quando diz que foi glorificado e partirá. Pedro o questiona, querendo segui-lo.

O diálogo começa com cada ser: olhando para si, ouvindo a si próprio e mantendo o diálogo consigo mesmo.

Silêncio é a oração dos sábios. O silêncio e a tolerância são as armas de quem pensa.

O diálogo é o encontro dos homens, na relação eu-tu. O diálogo conduz à reflexão e à ação, sendo importante a atitude empática que leva cada participante a avaliar-se e até encontrar mudanças. A presença da humildade torna-se necessária nesta relação eu-tu.

Paulo Freire em seu livro A Pedagogia do Oprimido diz: “O fundamento do diálogo é o amor. Se não amo o mundo, se não amo a vida, se não amo os homens, não me é possível o diálogo”.

O homem vive em comunidade, não isoladamente, precisa de troca, ajuda, partilha com outros e é livre. O homem é único, vive em comunhão com o outro e, obviamente, há necessidade do diálogo, do encontro entre pessoas e, consequentemente, crescerá como pessoa.

Cada um vê a realidade de forma pessoal, única. Precisamos da visão do outro para juntos buscarmos a verdade, cada um completando a ideia do seu companheiro.

5.3 - O Ato de Ouvir:

Se me amo, preciso dialogar comigo mesmo; logo, procuro me ouvir para manter o diálogo.

O ato de ouvir é uma virtude de extrema importância e dificílima de concretizar na humanidade e, em cada indivíduo consigo mesmo, para que haja amor e diálogo. Torna-se difícil porque as pessoas tendem a se colocar, falar suas verdades e se esquecem de ouvir e perceber como crescemos com as ideias dos outros, e como podemos também ajudar os outros com a partilha de nossas experiências e nossos conhecimentos.

Nenhum ser possui a total verdade das coisas, dos fatos, das situações.

A cada dia aprendemos através da interação com o nosso semelhante e com o meio em que vivemos.

Ser ouvido é um dos maiores e mais preciosos tesouros. Geralmente, nós esperamos a vez de falar e não estamos ouvindo o outro. Esta comunicação com pressa de falar e não ouvindo o outro só nos leva a

criticar por não ouvirmos, agirmos compulsivamente, com interpretações erradas. À medida que nós ouvimos o outro, temos oportunidade de ser ouvidos com paciência e respeito.

Para que haja diálogo é necessário que os seres participantes adquiram a habilidade de ouvir, silenciar e falar no momento certo.

O ato de ouvir aproxima muito as pessoas. Às vezes, determinados indivíduos precisam unicamente de ser ouvido; o outro, o que ouve, nada tem a dizer, para que os ajude a pensar, a refletir, apenas os ouvindo.

O homem tem que treinar ser menos egoísta e ansioso consigo mesmo e com seu semelhante para trabalhar o “ouvir”.

O ato de ouvir apresenta dificuldade para algumas pessoas porque, geralmente, elas têm a sua atenção dominada pelo pensamento. Ouvir o outro é não escutar só com a mente e sim, com a alma. A mente dirige nossa vida podendo surgir conflitos, lutas, problemas.

Estes indivíduos não conseguem sentir, perceber o “SER” da outra pessoa expresso nas palavras.

5.4 - A Empatia

Ao ouvir, se ganha outra virtude – a empatia – em relação a você mesma e com o outro. Ouvindo, a gente se coloca no lugar da pessoa da conversa.

Quando você procura ouvir a si mesmo, torna-se empático consigo, como se olhando para o espelho.

À medida que ouve o outro, você tenta imaginar-se na situação dele. Empatia é saber observar a alma do outro, sem julgar; é respeitar o tempo e espaço de cada um.

A empatia facilita a aproximação, o diálogo, por tentar viver no lugar do outro em determinadas situações, ao invés de tornar-se “dono da verdade”, apresentando, às vezes, só críticas e soluções.

Existe um pensamento que diz: “ De todas as pessoas que eu conheço, a mais sensata é minha costureira, pois toda vez que eu a visito, ela tira novamente as minhas medidas. Quanto às outras pessoas, tiram as minhas medidas uma só vez e já acham suficiente para um julgamento definitivo. “

5.5- A Humildade

A virtude humildade, no sentido da palavra isoladamente, terá outras sinônimas como modéstia, submissão.

A humildade não tem sentido nenhum de humilhação, ao contrário, você se submete a situações, por ser simples, não vaidoso, melhor que ninguém e, mesmo reconhecendo seus valores, é modesto.

As pessoas que apresentam uma aparência de tranquilidade, de segurança, e que não se preocupam em mostrar que são boas naquilo que fazem ou que estão certas no seu discurso, geralmente, são apreciadas. O ser humano gosta de conviver com aqueles que não se exibem e que dividem com o próximo.

A humildade se desenvolve na praticidade do cotidiano.

Como grande exemplo de humildade, podemos destacar a mãe de nosso Senhor Jesus Cristo, Maria, que, ao saber da gravidez de sua prima Izabel, já com certa idade, foi humildemente ajudá-la até o nascimento de seu filho. Isto quer dizer, submeteu-se a servi-la, com simplicidade, modéstia.

A virtude da humildade quem a vivencia, não importa com o poder, com a sabedoria, com o mando, com a riqueza. No gesto da humildade

somos todos seres semelhantes, sem vaidade, aprendendo sempre, colaborando uns com os outros. Logo, não devemos temer em pedir ajuda aos amigos, quando necessário. Não podemos nos isolar e achar que somos autossuficientes.

A humildade favorece você até reconhecer seus valores, seus talentos, por permitir fazer sua autocrítica e perceber onde há falhas nos seus gestos a fim de serem sanadas.

A verdadeira humildade:

- É você dar o melhor de si sem se sentir melhor que os outros;
- É reconhecer suas qualidades, mas os defeitos também;
- É reconhecer que os outros podem estar certos;
- É ajudar a quem precisa sem esperar agradecimentos;
- É aprender com os outros sem perder a sua identidade;
- É colocar sua opinião e estar disposto a ouvir a opinião dos outros.

5.6-A Gratidão

A vivência da experiência da humildade facilita o trabalho com a virtude gratidão. Não necessariamente precisamos direcionar às pessoas a palavra “obrigada”; através de gestos, atitudes, praticamos a experiência de agradecer.

Gratidão é uma das maiores virtudes, é a virtude das almas nobres. Ela está atrelada à felicidade. Gera uma corrente de emoções positivas tanto para quem a expressa e quem a recebe. Quem a experimenta sente-se leve, enriquecido pela luz divina.

Gratidão é o tesouro dos humildes.

No momento em que nos sensibilizamos com as necessidades do próximo, sendo solidários, da mesma forma facilitamos que o outro se aproxime de nós, para nos ajudar, interagimos um com o outro, amando-nos. Essa ajuda mútua já é um gesto espontâneo de gratidão.

Muito temos a agradecer: o dom da vida, tudo que nos cerca- a Natureza – fonte de vida, os seres animais, o homem. Já nascemos agradecendo a vida abençoada por Deus.

Praticar o exercício da gratidão diariamente, observaremos vários aspectos em que somos gratos.

5.7 - O Perdão

O perdão abre nosso coração. Quem tem dificuldade em amar a si mesmo provavelmente também terá em perdoar-se.

Afastemo-nos dos ressentimentos, do passado, vivamos o hoje, com amor e sem mágoas. Os fatos por vezes, ficam em nossas memórias, porém, as mágoas se apagam de nossos corações.

Quem não perdoa não tem paz na alma nem comunhão com Deus. A mágoa é um veneno, é uma atitude autodestrutiva.

Cada pessoa é responsável pela estrada de sua vida, portanto, se perdoa e não culpa terceiros por falhas e erros em sua vida.

O amor é a resposta para qualquer tipo de cura, e o caminho para tal é o perdão. Perdoar dissolve ressentimentos.

Somos únicos, somos diferentes. Aceitando isso, não há divergências, competição, entenderemos as características de cada um, as verdades; nos respeitaremos.

Perdão é como se fosse um antitóxico psíquico. Praticando-o, somem as dores, mal-estares, cansaços e irritações.

6 – Relacionamento Interpessoal

Jesus nos ensinou a viver em comunidade, amando e servindo uns aos outros, e não isolados como numa ilha.

O primeiro grupo que nos é apresentado é a família, nossa identidade, que perceberemos o sentido à vida.

Para um bom convívio com as pessoas, devemos procurar por um relacionamento harmonioso caracterizado pelo:

- Respeito às diferenças;
- Percepção dos valores de cada um;
- Ajuda às necessidades de cada indivíduo;
- Ouvir o outro empaticamente;
- Amar ao próximo, mesmo que não haja uma amizade.

As pessoas devem sentir a importância de relacionar-se com os outros mesmo que suas necessidades pessoais e suas potencialidades

sejam incompatíveis com as deles. O conflito pode ser uma força positiva para o desenvolvimento de uma relação.

A espiritualidade é o alicerce para uma vida plena; o ser humano é sensível para um relacionamento com a natureza e com as pessoas.

Na busca do convívio com pessoas mentalmente saudáveis e iluminadas, haverá contaminação de paz, serenidade, energia, coragem, esperança, enfim, positividade. Este relacionamento ajuda muito em nossas vidas.

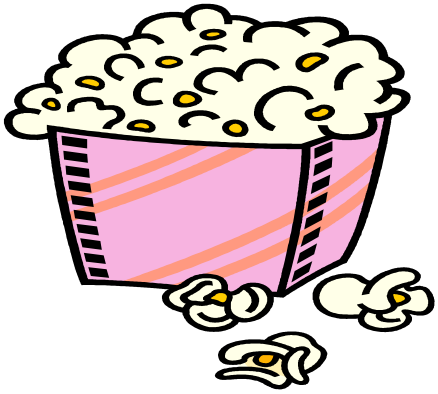
No entanto, não podemos negar nossa presença para pessoas com atitudes negativas, precisamos ir ao encontro delas a fim de ajudá-las.

O relacionamento com o outro também é caridoso. As ações de caridade em que socorremos o próximo em suas necessidades corporais e espirituais são obras de misericórdia.

A misericórdia, muitas vezes, nos leva ao perdão e à reconciliação.

7 - Mudança

Texto Milho de Pipoca



“A transformação do milho duro em pipoca macia é símbolo da grande transformação por que passam os homens para que eles venham a ser quem devem ser.”

O milho da pipoca não é o que deve ser.

Ele será aquilo que acontece depois do estouro.

O milho da pipoca somos nós: duros, quebra-dentes, impróprios para comer.

Pelo poder do fogo podemos, repentinamente, nos transformar em outra coisa.

Mas a transformação só acontece pelo poder do fogo.

Milho de pipoca que não passa pelo fogo continua a ser milho de pipoca para sempre.

Assim acontece com a gente.

As grandes transformações acontecem quando passamos pelo fogo. Aquele que se recusa a mudanças fica como o piruá, não

consegue olhar para si, tudo está bem consigo. Logo, não age para que haja transformação.

Quem não passa pelo fogo fica do mesmo jeito a vida inteira.

São pessoas de uma mesmice e uma dureza assombrosas.

Só que elas não percebem.

Acham que o seu jeito de ser é o melhor jeito de ser.

Mas, de repente, vem o fogo.

O fogo é quando a vida nos lança numa situação que nunca imaginamos.

Pode ser fogo de fora: perder um amor, perder um familiar, ficar doente, perder o emprego, ficar pobre. PERDER.

Pode ser fogo de dentro: pânico, medo, ansiedade, depressão – sofrimento cujas causas ignoramos.

Há sempre o recurso do remédio: apagar o fogo.

Sem fogo o sofrimento diminui.

E com isso, surge a possibilidade de grande transformação.

Imagino que a pobre pipoca, fechada dentro da panela, ficando cada vez mais quente pensa que sua hora chegou: vai morrer.

Dentro de sua casca dura, fechada em si mesma, ela não pode imaginar destino diferente.

Desconhece a transformação que está sendo preparada.

A pipoca não imagina aquilo de que ela é capaz. Aí, sem aviso prévio, pelo poder do fogo a grande transformação acontece.

PUM! – e ela aparece como outra coisa completamente diferente do que ela mesma havia sonhado.

Bom, mas ainda temos o piruá que é o milho de pipoca que se recusa a mudar.

A pipoca acha que não pode existir coisa mais maravilhosa do que o jeito dela ser.

A sua presunção e o medo são as duras cascas de milho que não estouram.

O destino da casca de milho é triste.

Ficará dura a vida inteira.

Não vai se transformar na flor branca e macia.

Não vai dar alegria para ninguém.

Terminado o estouro alegre da pipoca, no fundo da panela ficam os piruás que não servem para nada.

Seu destino é o lixo...

Todo ser humano pode mudar. É só não permitir ao seu crescimento pessoal a entrada do pensamento usado por alguns seres: “Sinto muito, mas é assim que eu sou, fui sempre assim e serei para sempre. ” Cada indivíduo é quem poderá mudar seu estilo de vida.

Para que haja mudança em nós mesmos, faz-se necessário mudar nossa percepção.

As transformações (mudanças) ocorrem de dentro para fora e nunca de fora para dentro.

A pessoa é seu próprio dono. Ela não está à mercê do mau humor, da intolerância, raiva... dos outros. O ambiente não a transforma, ela é que muda o ambiente.

A mudança torna-se para muitos, difícil, porque ela nos desinstala, nos tira da nossa zona de conforto e nos força a fazer as coisas de modo diferente.

Em Ex 4,10-17 – Moisés faz uma série de questionamentos a Deus e busca uma desculpa para não assumir sua missão. Moisés, gago, não se achava em condições de falar com o povo, e Deus diz que seu irmão, Aarão, que falava bem, poderia ajudá-lo e também Ele, Deus, estaria em sua boca.

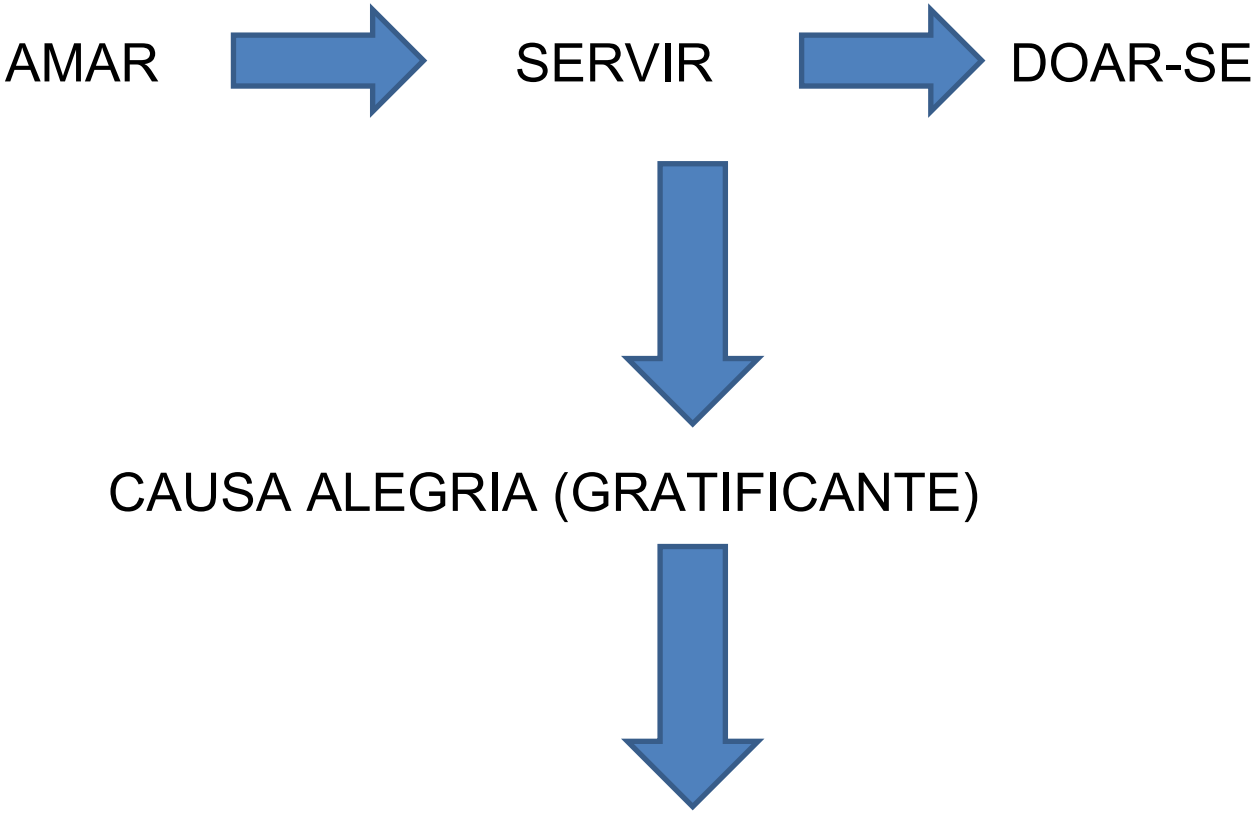
Muitas vezes, fugimos de nossas missões por descrença, omissões e negação às mudanças.

O texto de Pablo Neruda, que se segue, sintetiza maravilhosamente, a negação do pensamento de mudança de um ser.

“Morre lentamente quem não viaja, quem não lê, quem não ouve música, quem não encontra graça em si mesmo... Morre

lentamente quem se torna escravo do hábito, repetindo todos os dias os mesmos trajetos, quem não muda de marca, não arrisca vestir uma nova cor, quem não conversa com quem não conhece... Morre lentamente quem não vira a mesa quando está infeliz com seu trabalho ou amor, quem não arrisca o certo pelo incerto para ir atrás de um sonho, quem não permite, pelo menos uma vez na vida, fugir dos conselhos sensatos...”

O homem que for audacioso, corajoso para enfrentar o novo, será mais livre, criativo, flexível nos relacionamentos e nas diversas situações de vida e pronto para amar e servir.



8 – Projeto de Vida:

Todo ser humano foi agraciado em receber o dom da vida. E o que fazer da vida?

Como Jesus tinha seu projeto de vida com sua vinda aqui na Terra, nós, humanos, também devemos criar o nosso, que definirá nossos planos em cada fase de nossa caminhada.

Quando pensamos em projeto de vida, temos em mente, um plano, um empreendimento.

Projeto de vida, portanto, é um processo de planejamento no qual estabelecemos objetivos, metas em diversas dimensões e alcançamos nossos desejos. Neste processo é uma oportunidade para nos conhecermos melhor, identificarmos os nossos dons, interesses e tomarmos decisões, criarmos meios para efetivarem nossas realizações.

Por conseguinte, cada indivíduo possui seu projeto de vida, constando caminhos diversos a serem percorridos. O Projeto de Vida dá sentido à Vida.

Em cada momento da vida humana sempre existirá um Projeto de Vida. As crianças em seus sonhos possuem seus projetos que poderão ser concretizados ou não.

A gratidão a Deus pela Vida também faz parte deste projeto como demonstração da alegria, do amor por viver. O projeto poderá ser traçado, procurando transformar os sonhos em realidade, preenchendo com muito amor os caminhos diversos da vida e interagindo com as pessoas encontradas durante as caminhadas.

9 – Organização – Planejamento

9.1 – Organização

O homem é um ser holístico e para que ele cuide das suas diferentes dimensões: física, emocional, social, espiritual e intelectual, no cotidiano do seu Eu-Todo precisa haver organização.

Na estrada da minha vida, para que houvesse equilíbrio entre vida profissional e pessoal, sempre direcionei meu pensamento para: “Planejamento, organização e disciplina”. Estas palavras-chaves sempre me guiaram para o devido gerenciamento do tempo e para o sucesso pessoal e profissional.

Apoiada nelas planejava minha vida e ainda o faço mesmo aposentada, e assim consigo resultados satisfatórios.

Cada indivíduo busca sua organização de forma que haja um equilíbrio ao alcance do cumprimento de suas tarefas nas diferentes atividades no cotidiano de sua vida. A organização é pessoal conforme:

- a personalidade de cada pessoa,
- as atividades pessoais,
- o tempo para executá-las,
- as localidades de cada tarefa.

Enfim, não há regra e sim sugestões de como se organizar.

Para a eficiência e eficácia na organização, e no planejamento, em qualquer área de sua vida, penso em três aspectos para o gerenciamento:

1º - As mudanças começam em você e com você. É preciso que você deseje mudar sua organização e sinta necessidade de um planejamento.

2º - A cada dia tudo que se encontra a nossa volta muda. Pense que “as coisas do mundo” se modificam rapidamente. Precisamos mergulhar nestas mudanças que fazem parte do nosso mundo diário. Logo, exige modificações na organização e no planejamento.

3º - Pense que “você não pode fazer nada sozinho”. Nós já nascemos dentro de uma comunidade: a família. Viver em comunidade é viver em comunhão: cada indivíduo tem seu papel com devida responsabilidade e colaboração com os demais membros.

9.2 – Planejamento

Se há organização, com certeza faz-se um planejamento para as diferentes áreas da vida.

Ao planejar podemos desejar resultados por período quase imediato, com um tempo maior e período mais longo. De acordo com a finalidade, condições e necessidades podemos planejar:

- a curto prazo
- a médio prazo
- a longo prazo.

Cada ser, conforme a sua individualidade de vida e características próprias, tem planejamentos a curto, médio e longo prazo.

Uma determinada pessoa se apresenta muito acima do peso e, por questão de saúde, precisa urgentemente perder muitos quilos. Esta criatura tem uma finalidade: a perda de peso. Para tal, ela organiza uma série de metas que poderão ser a curto e médio prazo, até chegar ao objetivo pretendido.

As finalidades e metas se referem a diferentes áreas de nossas vidas. Elas variam, são mutáveis conforme características

específicas de cada um em cada momento de vida. Elas podem ser direcionadas à área:

- física
- financeira
- social
- profissional
- familiar
- espiritual
- cognitiva

Tudo que se organiza e planeja é mutável. Muitas vezes, por motivos diversos, no que pensamos realizar nem sempre alcançamos resultado satisfatório. Por conseguinte, devemos sempre acompanhar, avaliar, para alterarmos, se for o caso, o que planejamos.

Gestão é muito importante em qualquer atividade humana. A falta de gestão poderá gerar resultados ruins, como a decadência, a crise em uma família.

10 – Coerência na relação discurso e prática do cotidiano da vida __ Serviço e Doação

Na última ceia de Jesus com seus discípulos, onde acontece o lava-pés, em Jo 13,1-17, Jesus nos revela atos de fraternidade, serviço ao irmão.

O homem não vive só, precisa do seu semelhante. Ele sabe deste fato, por vezes, cita passagens do Evangelho; no entanto, há necessidade ainda de existir uma coerência, uma consciência do discurso lido, falado, com o ato de viver no cotidiano.

Nós, cristãos, nada adiantamos como demonstração de amor ao próximo, se não saímos de nossos casulos e formos em direção aos que precisam de nosso serviço, nossa doação. Doação fácil é pegar alguma quantia, alimento ou qualquer algo material e entregar. É importante, mas, às vezes, a necessidade é outra, daí nos dirigirmos a aqueles que precisam de ajuda.

Mesmo com nossas preocupações rotineiras, é muito gratificante quando encontramos nossa felicidade, sabendo que contribuímos também para a do outro. Tanto a dor como a felicidade podem ser partilhadas. Estas riquezas que pertencem ao homem o dinheiro não compra.

Da mesma forma, devemos estar sempre prontos a receber os que nos querem apresentar algum auxílio.

Segundo Francisco de Assis, “Ninguém é suficientemente perfeito, que não possa aprender com o outro e, ninguém é totalmente destituído de valores que não possa ensinar algo ao seu irmão. ”

Como a música de Gonzaguinha, “A vida é o sopro do Criador numa atitude repleta de amor” diz:

“Viver e não ter a vergonha de ser feliz,
Cantar, cantar e cantar
A beleza de ser um eterno aprendiz.
Ah Meu Deus! Eu sei
Que a vida deveria ser bem melhor e será…”

11- A caminhada da vida

Em IICo 8,6 em que diz: “Sabei que quem semeia, com parcimônia, com parcimônia também colherá, e quem semeia com largueza, com largueza também colherá. ”

Na caminhada da vida devemos semear em solo fértil, cuidar da plantação a fim de que haja em toda nossa estrada, ótima colheita.

Deus nos deu o dom da vida, saibamos aproveitá-lo. Para tal, é necessário que haja motivação. Fórmulas de alegrias, sucessos, felicidades não existem; desafios surgem sempre para que os enfrentando, encontremos soluções.

Cada dia é um novo dia. O passado, como o nome diz, não existe mais. O futuro ainda surgirá. O importante é viver o “aqui e agora”, sonhando e enxergando as oportunidades a nossa volta.

O envelhecimento apresenta as características de toda a nossa vida. Colheremos o que semeamos.

Uma velhice com bons frutos apresentará em seu interior, um amor à vida, aceitando suas dificuldades, se divertindo, rindo, perdoando, se doando e não se culpando.

A velhice não é a melhor idade, pois, a produtividade diminui e surgem, muitas vezes, certas dependências. Podemos evitar a solidão

e mantermos uma vida tranquila, ativa na terceira idade.

Projeto de vida deve sempre existir, ser criado em qualquer momento de nossas vidas. Na fase idosa, podemos ter metas e planejamentos, depende de cada um, é só se organizar conforme as especificidades próprias.

Aquele que perceber suas dificuldades, por não ter se preparado a vida toda, com consciência, pode tentar mudar, nunca é tarde, mesmo em idade avançada. A mudança só acontece a si próprio, não depende de ninguém.

ACERTAR é HUMANO

E PERMANECER NO ACERTO

É QUALIDADE.

12 - Agradecimento

Amo muito a vida, agradeço a Deus pelo dom da minha existência.

Viver para mim é estar junto de tudo que o Pai criou para nós seres humanos. A minha vivência, experiência, meu crescimento espiritual, tudo depende da relação com o que está ao meu redor.

Por esta visão, agradeço em especial ao meu querido esposo Roberto, pela caminhada de 57 anos juntos, em que sempre partilhamos nossas vidas, e foi a pessoa que sempre me incentivou em tudo que realizei e realizo. Ele é o meu grande admirador.

Agradeço também a troca de experiências com meus filhos Marcelo e Ana Paula, meus netos Mariana, Victória, Bruno e Heitor, meus familiares e amigos.

Todos vocês foram pessoas que ajudaram a crescer no convívio de minha vida.

Obrigada a minha grande amiga Terezinha Bomfim e ao Gilberto da Silva, pela revisão deste livro e a organização técnica, respectivamente.

A gratidão a todos vocês que me levaram a escrever este livro, por saber que me apoiariam.

A amizade são pedacinhos. Pedacinhos que vivemos com cada pessoa. No

livro “O Pequeno Príncipe”, a Raposa desejando a amizade do pequeno príncipe, pede para ele cativá-la aos pouquinhos.

Obrigada a todos.

13 – Bibliografia:

- Bíblia de Jerusalém -
- Ame-se e Cure sua Vida – Hay, L. Louise
- O Sucesso não Ocorre por Acaso – Você pode mudar sua Vida – Ribeiro, Dr. Lair
- Vida! - Hay, L. Louise
- Por que Tenho Medo de lhe Dizer Quem Sou? – Powell, John
- Aprendendo a Gostar de si mesmo – Hay, L. Louise
- Você pode curar sua Vida? – Hay, L. Louise
- Assumindo a sua Personalidade – Aproveite da Vida Tudo que Ela Tem para Oferecer – Buscaglia, Leo
- Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes – Covey, R. Stephen
- Seja Líder de si mesmo – O Maior Desafio do Ser Humano – Cury, Augusto
- O Código da Inteligência – Cury, Augusto
- Não Faça Tempestade em Copo D'água... e Tudo na Vida são Copos D'água – Ph.D., Carlson Richard
- Quem Mexeu no Meu Queijo? – M.D., Johnson Spencer
- O Poder do Agora – Um Guia para a Iluminação Espiritual – Tolle, Ecklart
- O Pequeno Príncipe – Saint Exupéry, Antoine

- Pedagogia do Oprimido – Freire, Paulo